



# Sitzungspower 2020

Kannst Du bis 3 zählen?	2
Schnapp den Finger	3
Schultern hoch	4
Action – Nummern	5
Ping Pong	6
Schnick Schnack Schnuck – mit Fanbildung	7
Feuer Wasser Blitz	8
SuperMega-HighFive	9
Ha He Ho – Ha Ha Hu	10
Hambo (Halabass)	11

## CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



## Kannst Du bis 3 zählen?

Ein Spiel dass die Konzentration fördert und schwieriger ist als es scheint ... 😊

Es werden Paare gebildet.

Die Paare stehen sich gegenüber und zählen im Wechsel 1-2-3, 1-2-3, ...

Dann wird die 1 durch eine Bewegung ersetzt und weiter gezählt.

Nach einiger Zeit wird auch die 2 durch eine andere Bewegung ersetzt und weiter gezählt.

Und schließlich wird auch die 3 durch eine dritte Bewegung ersetzt.

Und immer schön im Wechsel weiter machen!



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](#).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



## Schnapp den Finger

Die Spieler\*innen stehen im Kreis, die linke Handfläche nach oben gedreht. Der rechte Zeigefinger steht mit der Spitze in der offenen linken Hand des oder der rechten Nachbar\*in.

Auf Kommando „Bei drei: Eins..., zwei. ..., drei!“ versuchen alle den Zeigefinger des oder der linken Nachbar\*in zu fangen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger vor der Gefangennahme zu bewahren.

Nachdem die Spieler\*innen das 2 – 3mal gemacht haben, wechseln sie die Hände, d.h. die Rechte ist flach, die Linke der Zeigefinger.

Die Spielleitung sorgt dafür, dass es nicht klappt. Ist Lustiger.

### Variante:

Alternativ kann auch eine Geschichte erzählt werden, in der möglichst oft die Zahl drei vorkommt. Ich empfehle das Märchen von den drei Schweinen und dem bösen Wolf. Diese ist bekannt und man kann sie gut frei erzählen, abwandeln und die Spieler\*innen damit in die Irre führen.

### Erfahrungen:

Verschaltet die Gehirnregionen.

Wirkt aktivierend, lustig.

Hohe Akzeptanz, erhöht Fehlertoleranz und wirkt durch das gemeinsame lachen und Berühren vertrauensfördernd.

Unproblematischer Körperkontakt.



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



# Schultern hoch

## Eine kleine Auflockerungs- und Entspannungsübung.

Alle stehen im Kreis und ziehen nacheinander die Schultern (mit Geräusch) hoch und halten die Position.

In der zweiten Runde wird die Schulter (mit Geräusch) wieder fallen gelassen.

### Variante:

Schultern nacheinander hochziehen – erst links, dann rechts, halten, warten, dann wieder nacheinander fallen lassen.

Macht Spaß und klingt schön! 😊



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](#).  
– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -  
© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



## Action – Nummern

**Dieser Energizer belebt und macht wach!**  
**Jeder Nummer wird eine Bewegung zugeordnet, die immer paarweise ausgeführt wird.**

Alle stellen sich in zwei Reihen auf, so dass jede\*r eine\*n Partner\*in als Gegenüber hat.

Auf Zuruf von Nummern, müssen alle gleichzeitig mit dem/der jeweiligen Partner\*in eine festgelegte Aktion durchführen:

Bei:

- 1 = Doppel-High-Five
- 2 = in die Hocke gehen
- 3 = Hüpfen
- 4 = ein Mal um die eigene Achse drehen (360°)

Die Spielleitung bestimmt das Tempo und die Reihenfolge der Nummern.

Fehler müssen mit einem Lachen beantwortet werden!



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).  
– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -  
© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



# Ping Pong

**Eine Kreisspiel, bei dem nicht gelacht werden darf!**

## **Anweisungen:**

Alle Spieler\*innen öffnen leicht den Mund und ziehen die Lippen über die Zähne, dass man sie nicht mehr sieht.

Nun beginnt eine\*r mit einem „Ping“ und gibt es in die Blickrichtung nach rechts oder links weiter.

Der oder die Nachbar\*in gibt das „Ping“ in die gleiche Richtung weiter.

Sagt irgendwann eine\*r „Pong“, so wurde das „Ping“ geblockt und es gibt einen Richtungswechsel und „Ping“ läuft in der anderen Richtung weiter, bis zu einem erneuten „Pong“.

Wer lacht, den Mund schließt, oder beim „Ping“ sagen die Zähne zeigt, scheidet aus.



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](#).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

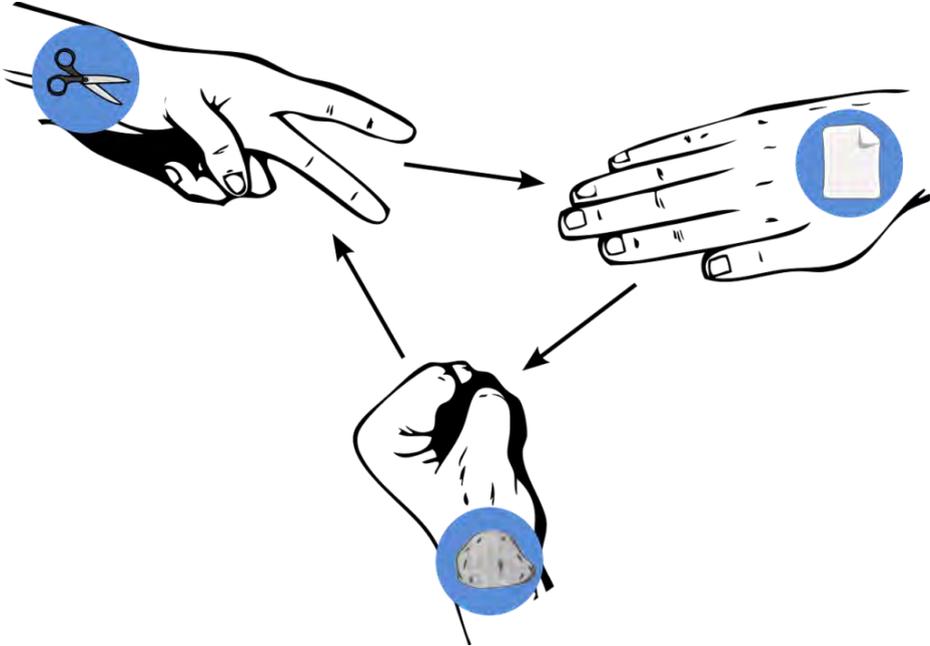


# Schnick Schnack Schnuck – mit Fanbildung

Es bilden sich Paare die jeweils gegeneinander Schnick-Schnack-Schnuck spielen.

Wer verliert muss den\*die Gewinner\*in anfeuern.

So gibt es immer weniger aber größere Gruppen die sich gegenseitig anfeuern.





# Feuer Wasser Blitz

Die Spielleitung ruft Feuer, dann müssen sich alle flach auf den Boden legen.

Ruft die Spielleitung Wasser, müssen alle auf Stühle, Tische etc. springen.

Bei Blitz erstarren alle.

Der oder die, die zu lange braucht, fliegt raus.

## **Erhöhter Schwierigkeitsgrad:**

Die Spieler\*innen machen immer das Gegenteil, von dem was die Spielleitung ansagt. Blitz bleibt Blitz!



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



# SuperMega-HighFive

Die Spieler\*innen stehen sich Paarweise gegenüber.  
Beide starten gleichzeitig mit einem Schenkelklöpfen

Beide Hände klatschen auf die Oberschenkel.  
Danach wählt jede\*r frei eine der nächsten drei Bewegungen aus, die im gleichmäßigen Rhythmus synchron ausgeführt werden:

Beide Hände nach links

Beide Hände nach rechts

Beide Hände nach oben

Sobald beide Spieler\*innen in die gleiche Richtung zeigen, muss darauf mit einem SuperMega-HighFive reagiert werden.

Dazu klatschen sich Beide mit beiden Händen ein Doppel-High-Five.



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



## Ha He Ho – Ha Ha Hu

Alle stehen im Kreis.

Eine Person beginnt und ruft „ha“ und macht dabei eine Abwärtsbewegung mit den Armen, dabei berühren sich die Handflächen.

Je nachdem auf wen dabei gezeigt wird, antwortet diese Person mit „he“ und macht die selbe Armbewegung allerdings von unten nach oben.

Die Arme bleiben oben.

Die Spieler\*innen, die rechts und links von ihr stehen, rufen synchron „ho“ und machen die Armbewegung seitlich in Richtung des Bauches der Person zwischen ihnen.

Jetzt startet alles von vorn, indem die Person mit den erhobenen Armen das „ha“ weiter gibt ...

Passiert ein Fehler, reagiert die Gruppe indem alle synchron auf ihre Oberschenkel klatschen:

2x „ha“ und noch 2x mit gekreuzten Armen „ha“, dann ein kraftvolles „hu“, bei dem die Hände nach außen und diagonal nach unten bewegt werden.

Danach scheidet die Person aus, die den Fehler begangen hat und es geht wieder von vorn los.



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



## Hambo (Halabass)

Eine\*r beginnt mit der geballten rechten Faust, die er\*sie nach großem Ausholen vor dem Bauch nach links stößt und ruft dabei „Halabass“.

Der\*die nächste gibt es einfach weiter mit einem ebenfalls enorm kräftigen „Ha“.

So geht es weiter in der Runde.

### **Folgende Variationen kommen nun hinzu:**

„Hambo“ bedeutet Richtungswechsel.

Dabei kreuzt der\*die Spieler\*in beiden Arme vor der Brust.

„Haducke“ bringt den Schlag zu einer beliebigen Person im Kreis.

Dazu die zwei Zeigefinger auf die entsprechende Person richten und laut „Haducke“ rufen.

„Smile“ lässt die folgende Person überspringen.

Dazu wird mit beiden Zeigefingern ein Smilie ins Gesicht gemalt.

„Daisy“ ist das Kommando bei dem alle den Platz wechseln.

Der\*die Spieler\*in der\*die das Kommando gibt macht eine Auswechselbewegung wie beim Fußball.



CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](#).

– Namensnennung – Nichtkommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen –

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

# Ullis Materialbörse



Materialsammlung für die christliche Jugendarbeit

[ANGEDACHTES](#) [SPIELE](#) [KREATIVES](#) [KONFIRMANDENZEIT](#) [VORSEMACHT](#) [DOWNLOADS](#) [ÜBER DIE MATERIALBÖRSE ...](#) [IMPRESSUM](#)



Du findest Ullis Materialbörse unter:

[www.materialboerse.ejo.de](http://www.materialboerse.ejo.de)



Instagram: <https://www.instagram.com/ullis.materialboerse/>

Twitter: <https://twitter.com/Materialboerse>

Facebook: <https://www.facebook.com/UllisMaterialboerse/>

Pinterest: <https://www.pinterest.de/materialboerse/>

CREATIVE COMMONS LIZENSVERTRAG



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer [Creative Commons 4.0 International Lizenz](#).

– Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen -

© 2020 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!